MF0269_2 (Transversal)Natación

AFDP0209 Socorrismo en Espacios Naturales

Docente: Roberto Ron Mirás











MÓDULOSFORMATIVO	HORAS/UNIDADES FORMATIVAS	
MF 0209_2 (TRANSVERSAL) Natación	120 (Horas)	UF0907 Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático (40 Horas)
		UF0908 Técnicas específicas de nado en el medio acuático (80 Horas)
MF 1082_2 Prevención de accidentes en espacios acuáticos naturales	60 (Horas)	
MF 1083_2 Rescate de accidentados en espacios acuáticos naturales	120 (Horas)	UF1499 Técnicas de nado y condición física en el rescate de accidentados en espacios acuáticos naturales (30 Horas)
		UF1500 Extracción y traslado de accidentados en espacios acuáticos naturales (90 Horas)
MF0272_2 Primeros auxilios	40 (Horas)	
MP0187 Módulo de prácticas no laborales	80 (Horas)	
	Total horas del certificado 420 (horas)	

Índice:

- MF0269_2 Natación

❑ **E1 Habilidades y destrezas acuáticas.**

UF0907 Habilidades y destrezas básicas en el medio acuático (40 Horas)

- Introducción
- Flotación
- Propulsión
- Respiración y apnea
- Desplazamientos (Giros)
- Entradas en el agua
- Inmersiones

❑ E2 Técnicas especificas de natación.

UF0908 Técnicas específicas de nado en el medio acuático (80 Horas)

Índice de iconos.

	Recuerda
	Actividad
	Vídeo
	Material de ampliación
	Actividad Práctica

Introducción

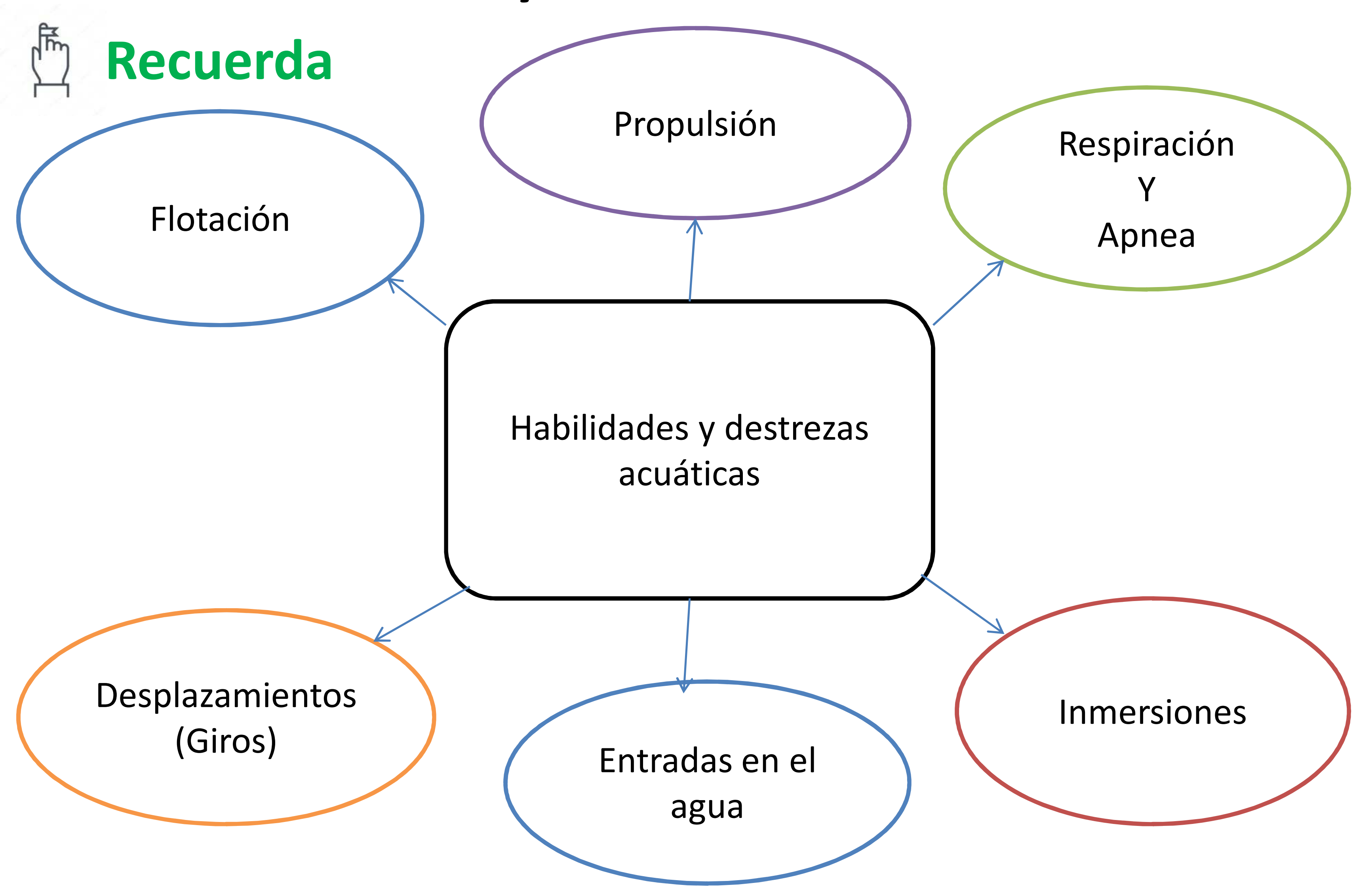
- Habilidades acuáticas:

Son aquellas **destrezas** que nos permiten **tener una competencia** en el **medio acuático** adecuada y un dominio corporal, espacial y emocional necesario para **enfrentarnos** a una situación de **rescate en el agua**.

- Estas habilidades acuáticas son:

- Flotación
- Propulsión
- Respiración y apnea
- Desplazamientos (Giros)
- Entradas en el agua
- Inmersiones

Habilidades y destrezas acuáticas





Actividad

Para relacionar las imágenes con la habilidad acuática correspondiente numera las imágenes.

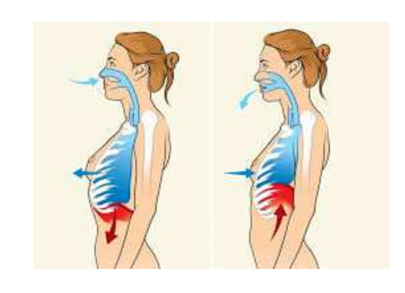
1. Flotación
2. Propulsión
3. Respiración y apnea
4. Desplazamientos (Giros)
5. Entradas en el agua
6. Inmersiones













Flotación

- La flotación según la RAE es: La **capacidad** de un cuerpo **de sostenerse en** la superficie de **un liquido**.

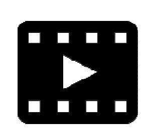


Material de ampliación

https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n3/m4.html

- **Tipos** de flotación:

1. Flotación **estática** en este tipo **no** se realizan **movimientos** para mantener la flotación.
2. Flotación **dinámica** con **movimientos de brazos y/o piernas** nos mantenemos a flote sin movernos del sitio.



Vídeo de ampliación

https://www.youtube.com/watch?v=FJDDJrQHNfg

Webgrafía

- Blanco, C., Villa, R., & Domínguez, M. (20 de Marzo de 2013). *Natacion TSAAFD*. Recuperado el 22 de Febrero de 2019, de https://www.youtube.com/watch?v=FJDDJrQHNfg
- Hernández, A. (s.f.). *i-Natación*. Recuperado el 11 de febrero de 2019, de http://www.i-natacion.com/articulos/ejercicios/aprendizaje/flotacion.html
- RAE. (2014). *Diccionario de RAE.* Madrid: S.L.U. ESPASA LIBROS.
- Terán, L. V. (s.f.). *Universidad Autonoma del Estado de Hidalgo*. Recuperado el 22 de Febrero de 2019, de Principio de Arquímedes: https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n3/m4.html